



Acupressão no parto

Pontos eficazes que favorecem o trabalho de parto

Este material foi desenvolvido para auxiliar a pessoa que acompanha a gestante a ter recursos para ajudá-la durante o trabalho de parto. Esta pessoa deve ser alguém de confiança da gestante. Alguém que esteja lá para apoiá-la em todo o processo. Eu gosto muito o termo em francês que se usa para esta pessoa que é *Acompanhante do nascimento*.

Então, para você, Acompanhante do nascimento, seguem alguns recursos de acupressão que você pode utilizar.

Como a acupressão vai ajudar?

- Melhorar na circulação no útero
- Incentivar a descida do bebê
- Estimular as contrações
- Acalmar e diminuir a dor

Como usar a acupressão?

- Não pressione muito forte.
- Tem que ficar no nível de “dor gostosa”.
- Se apertar muito forte, ou por muito tempo, pode inflamar o ponto e deixá-lo dolorido por muito tempo.
- A gestante que determina a intensidade boa para ela.

Quando usar a acupressão?

- Apertar os pontos diariamente à partir da semana 36, como se fosse fazer massagem.
- Durante o trabalho de parto:
 - Apertar assim que a contração começa.
 - Manter a pressão durante a contração.
 - Soltar devagar conforme a força da contração diminui.

O presente material destina-se à utilização livre para Acompanhantes do Nascimento. A sua transmissão a terceiros, sem citação da fonte, independentemente do meio e forma, encontra-se formalmente proibida.

Todos os direitos reservados ©Flávia Ambiel Acupunturista, 2023.

Este material não capacita qualquer pessoa a se passar por acupunturista e a utilizar qualquer tipo de estímulo que não seja por acupressão com os dedos. O mau uso deste material é de inteira responsabilidade de quem o pratica. O uso da acupressão no parto não exclui a presença dos devidos profissionais habilitados na assistência ao parto. Contato: www.flaviaambiel.com



Pontos de acupuntura para favorecer parto

HeGu - IG4

Localização: espaço entre 1º e 2º metacarpos.

Como localizar: encontre a articulação e volte o dedo até cair em uma depressão. Este 'o ponto. É bem dolorido. Não aperte com muita força.

Função: regula energia defensiva, diminui a dor, atua sobre o útero, regula a face e a cabeça.

Segure por 60 segundos +/- ou durante o tempo da contração uterina.



TaiChōng - F3

Localização: espaço entre 1º e 2º metatarsos.

Como localizar: encontre a articulação e volte o dedo até cair em uma depressão. Este 'o ponto. É bem dolorido. Não aperte com muita força.

Função: harmoniza e tonifica o Qi do Fígado, garante a livre circulação da energia e do sangue, acalma a mente.

Segure por 60 segundos +/- ou durante o tempo da contração uterina.

O presente material destina-se à utilização livre para Acompanhantes do Nascimento. A sua transmissão a terceiros, sem citação da fonte, independentemente do meio e forma, encontra-se formalmente proibida.

Todos os direitos reservados ©Flávia Ambiel Acupunturista, 2023.

Este material não capacita qualquer pessoa a se passar por acupunturista e a utilizar qualquer tipo de estímulo que não seja por acupressão com os dedos. O mau uso deste material é de inteira responsabilidade de quem o pratica. O uso da acupressão no parto não exclui a presença dos devidos profissionais habilitados na assistência ao parto. Contato: www.flaviaambiel.com

YongQuan - R1

Localização: terço distal sobre a linha média da sola do pé.

Como localizar: faça flexão do pé e dos dedos (pé de bailarina). O ponto fica na região mais côncava.

Função: Restaura o Yang colapsado, tonifica os Rins, insônia, acalma a mente, elimina vento e o calor, diminui os excessos da cabeça.

Segure por 60 segundos +/- ou durante o tempo da contração uterina.



Pinça F3 com R1

Pressionar F3 contra R1, assim que tem a função dos dois pontos ao mesmo tempo.

É interessante fazer antes de dormir enquanto respira profundamente.

Pode-se pegar os dois pés ao mesmo tempo.

Durante o trabalho de parto, pode-se usar quando a mulher deita para descansar.

Segure por 60 segundos +/-.

O presente material destina-se à utilização livre para Acompanhantes do Nascimento. A sua transmissão a terceiros, sem citação da fonte, independentemente do meio e forma, encontra-se formalmente proibida.

Todos os direitos reservados ©Flávia Ambiel Acupunturista, 2023.

Este material não capacita qualquer pessoa a se passar por acupunturista e a utilizar qualquer tipo de estímulo que não seja por acupressão com os dedos. O mau uso deste material é de inteira responsabilidade de quem o pratica. O uso da acupressão no parto não exclui a presença dos devidos profissionais habilitados na assistência ao parto. Contato: www.flaviaambiel.com



JianJing - VB21

Localização: no alto do músculo trapézio, à meia distância entre a lateral do ombro e o centro da coluna.

Como localizar: na região mais alta do ombro, onde costuma ser dolorido.

Pode-se fazer pressão com a polpa dos polegares, com a articulação dos indicadores ou

com os cotovelos.

Função: faz circular o Qi, redireciona o fluxo do Qi, promove lactação, favorece o parto, relaxa o pescoço e os ombros, alivia a tensão.

Segure por 60 segundos +/- ou durante o tempo da contração uterina.

Ciliao - B32

Localização: 2º forame sacral.

Como localizar: encontre a articulação e volte o dedo até cair em uma depressão que corresponde ao ponto.

Função: regula o baixo ventre, atua sobre o útero.

É bem dolorido, porém, é sentido como uma "dor boa". Percebe-se

um alívio de outros desconfortos enquanto estes pontos são pressionados. Mas não aperte com muita força.

Segure por 60 segundos +/- . Cuida de sua postura enquanto aperta este ponto!!!



O presente material destina-se à utilização livre para Acompanhantes do Nascimento. A sua transmissão a terceiros, sem citação da fonte, independentemente do meio e forma, encontra-se formalmente proibida.

Todos os direitos reservados ©Flávia Ambiel Acupunturista, 2023.

Este material não capacita qualquer pessoa a se passar por acupunturista e a utilizar qualquer tipo de estímulo que não seja por acupressão com os dedos. O mau uso deste material é de inteira responsabilidade de quem o pratica. O uso da acupressão no parto não exclui a presença dos devidos profissionais habilitados na assistência ao parto. Contato: www.flaviaambiel.com